

МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Спорт является неотъемлемой частью жизни любого студента. Физическое воспитание – важная составляющая учебного процесса. Многие студенты задаются вопросом: «Зачем нам заниматься спортом, учась в институте, используя свое личное время?». Но такая позиция неверна!

Рассмотрим более подробно причины, по которым студент должен заниматься спортом:

- 1) Спорт укрепляет здоровье. Это знают все, но не у всех хватает времени заниматься каким-либо видом спорта! Поэтому в Уральском государственном техническом университете организованы программные занятия по физическому воспитанию. Студенты получают физическую нагрузку 3 часа в неделю, занимаясь различными видами спорта под руководством компетентных профессионалов – тренеров и имеют возможность участвовать в дополнительных спортивных мероприятиях: Кросс Нации, эстафета на призы газеты «ЗИК», внутрифакультетские соревнования.
- 2) Спорт – укрепляет здоровье, а здоровье, в свою очередь, является неотъемлемым фактором успешной учёбы. И это естественно, ведь если студент здоров, не тратит время, бегая по больницам, то и на учёбу у него остаётся больше времени, и качество учебного процесса улучшается. Кроме того, физическое здоровье физиологически стимулирует умственную деятельность.
- 3) Спорт развивает у человека очень важное качество «потенциального лидера». Человек, занимаясь спортом, стремится достичь высоких результатов, быть лидером. Неважно, каким видом спорта он

занимается, будь это командная игра или личное первенство. Если в спорте первый, то и в профессиональной деятельности будешь стремиться достичь карьерных высот.

- 4) Спорт готовит нас к профессиональным нагрузкам: при занятии спортом человек тренирует своё тело, повышает его выносливость, а это очень важно, так как после окончания института любого выпускника с началом профессиональной деятельности ждут повышенные нагрузки.

Выше приведённые аргументы достаточно серьёзны. Однако встает проблема мотивации занятий физической культурой. Прежде всего привлечение студентов к спорту необходимо начинать с психологической стороны. Сначала нужно убедить человека в полезности спорта и необходимости им заниматься. Я думаю, для этого нужно проводить агитационные акции «За здоровый образ жизни» или развлекательные спортивные мероприятия на конкурентной основе. В соревновании в человеке просыпается азарт, желание победить, а следовательно, появляется желание заниматься спортом. Также необходимы и другие методы мотивации. Со студентами надо больше говорить об их здоровье, ведь здоровье и спорт тесно связаны друг с другом. Для этого нужно устраивать лекции «За здоровый образ жизни».